

## **ОСОБЛИВОСТІ МЕТОДИКИ ВИКОРИСТАННЯ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ ДЛЯ ОЗДОРОВЛЕННЯ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ**

*А.О. Івасик, А.М. Яблонська*

Застосування засобів фізичної культури з лікувальною та профілактичною метою широко використовується при комплекс-ному лікуванні не тільки в лікарнях, поліклініках, санаторіях, але й в індивідуальному порядку. Правильне застосування лікувальної фізичної культури прискорює одужання, сприяє відновленню порушеної працездатності і повернення до нормальної життє-діяльності.

З кожним роком чисельність студентів в основній групі знижується, а у підготовчій та спеціальній – підвищується. Зростання захворюваності студентів відбувається на фоні зниження загального рівня їхнього фізичного розвитку. Однією з визначальних причин цієї тенденції є недостатня рухова активність студентів. Встановлено, що успішність навчання у ВНЗ має тісний зв'язок із функціональним станом і здоров'ям, оскільки проблеми пов'язані з погіршенням здоров'я молоді, призводить до зниження працездатності та підвищення втомлюваності студентів.

Розробка сучасних педагогічних та профілактико оздоровчих технологій, які сприяють зміцненню і підтримці здоров'я молоді, розвитку потенційних можливостей організму, є найважливішим завданням сучасної педагогіки.

Заняття в межах навчальної програми з фізичного виховання недостатньо для вирішення завдання реабілітації здоров'я студентів. Тільки комплексне поєднання навчальних та само-стійних занять фізичними вправами може успішно формувати і вдосконалювати у студентів спеціального навчального відділення фізичні якості та навички, необхідні їм у майбутній професійній діяльності. Підвищення оздоровчого ефекту фізичних вправ студентів спеціального навчального відділення залежить від: диференційованого застосування засобів фізичної культури залежно від захворювання та індивідуальних особливостей організму; використання спеціальних фізичних вправ у комплексі з вправами, що посилюють оздоровчий вплив фізичного тренування та активного відпочинку; систематичного вико-ристання самостійних оздоровчо-тренувальних занять для підвищення функціональної діяльності систем і органів, що цього потребують, залежно від стану здоров'я.

До спеціального навчального відділення зараховуються студенти з різними захворюваннями. В умовах навчальних занять не завжди є можливість виконання кожним студентом індиві-дуальних вправ. Тому самостійні заняття студентів з регулярним не менше трьох разів на тиждень, повторенням спеціальних оздоровчо-тренувальних комплексів вправ, набуває великого значення [1, с. 39–48].

Наукові дослідження і узагальнений досвід свідчать, що дозоване фізичне навантаження чинить потужну протидію багатьом функціональним порушенням різних органів і систем. Це все доводить необхідність застосування оздоровчо-трену-вальних занять з фізичного виховання з метою: загального видужування і зміцнення організму студентів; зміцнення м'язової системи та активізації кровообігу; удосконалення фізичного розвитку та фізичної підготовки студентів, здобуття методичних навичок та умінь в організації самостійних занять фізичними вправами; виховання у студентів мотивації до систематичних занять фізичною культурою та фізичним самовдосконаленням; набуття навичок професійно-прикладної фізичної підготовки; морально-вольової та естетичної підготовки студентів.

Позитивні зрушення, що досягаються на заняттях лікувально-оздоровчою фізичною культурою, щодня потрібно закріплювати під час самостійних занять вдома. Вони допомагають ліквідувати прояви захворювання або його залишкові прояви, попередити можливі ускладнення. Сформована стійка система звичок і потреб занять фізичними вправами допоможе студентам з хронічним перебігом захворювань свідомо використовувати засоби фізич-ного виховання для підтримання та поліпшення стану власного здоров'я. Під час занять зі спеціальною медичною групою використовують таку класифікацію фізичних вправ: загально-оздоровчі вправи, загально розвиваючі вправи, спеціально-розвиваючі, спеціально-оздоровчі вправи.

Загальнооздоровчі вправи: циклічні динамічні, що вико-ристовуються з малою та середньою інтенсивністю, спеціально підібрані гімнастичні вправи із повторюваним циклом рухів. Ці вправи легко дозуються за інтенсивністю. Загально розвиваючі, або загально стимулюючі вправи справляють різнобічний вплив на усі функції організму, сприяють підвищенню показників фізичного розвитку та основних рухових якостей. Спеціально-оздоровчі вправи – вправи, які впливають безпосередньо на процес хвороби в організмі. Спеціальнорозвиваючі вправи – вправи, які впливають на розвиток конкретних рухових якостей, викликають в організмі специфічні зрушення.

Ефективність фізичного виховання у спеціальних медичних групах залежить від: правильності вибору засобу; системності впливу фізичних вправ та послідовності їх використання; регулярності впливу; тривалості виконання фізичних вправ; поступовості збільшення фізичного навантаження; індиві-дуалізації фізичних навантажень залежно від віку, статі, хвороби і стану здоров'я тих, хто займається; узгодження вправ загального та спеціального

спрямування; системності та своєчасності лікарсько-педагогічного контролю. Під час складання лікувально-оздоровчих комплексів чітко й обґрунтовано підбираються вправи, що призначені для компенсації недоліків у стані здоров'я, його корекції, а також вправи профілактично-оздоровчої спрямованості, що дають змогу залучати до роботи органи та системи, які не зачеплені захворюванням [2, с. 34].

*Література*

1. Присяжнюк С.І. Фізичне виховання: навч. пос. / С.І. Присяжнюк. – К.: Центр учбової літератури, 2008. – 504 с.
2. Іванова Л.І. Фізичне виховання в школі / Л.І. Іванова. – 2011. – № 5.

## **РЕКРЕАЦІЙНІ ВИДИ РУХОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ**

*О.Г. Казанцева, В.І. Айуни*

Рекреація – це відпочинок для відновлення сил, при якому використовують природні можливості. Фізична рекреація – це